

Влияние уровня тревожности на характеристики памяти , внимания и восприятия

Долганина Ольга Андреевна

Научный руководитель – Шошина И.И.

Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях связанных с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой, или порожденной причинами иного характера. Соответственно, различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую черту (личностная тревожность), индивидуальную и психологическую особенность, проявляющуюся в повышенной склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований.

Ситуативная тревожность порождается объективными условиями, содержащими вероятность неуспеха и неблагополучия (в частности, в ситуации оценки способностей и достижений личности – например, на экзамене и т.п.). В таких условиях тревожность может играть положительную роль, т.к. способствует концентрации энергии на достижении желаемой цели, мобилизации резервов организма и личности для преодоления возможных трудностей. Однако повышенная ситуативная тревожность, при которой возбуждение и беспокойство значительно превышают уровень возможных затруднений, снижает адекватность восприятия и результативность деятельности. При полном отсутствии ситуативной тревожности снижается эффективность деятельности, что не позволяет добиться наилучших результатов. Таким образом, ситуативная тревожность оптимального уровня имеет приспособительный характер. Оптимальным является такой уровень тревожности, который сопоставим с объективными условиями, ее вызвавшими, и который достаточен для мобилизации сил на преодоление возникающих препятствий.

Определенный уровень тревожности может служить критерием профотбора во многих экстремальных профессиях, таких как пилот , спасатель, оператор, машинисты. Уровень концентрации внимания, адекватности восприятия должен быть предельно высоким для успешного выполнения работы.

Как известно, восприятие является сложным явлением. Оно включает такие процессы, как выделение фигуры из фона, оценку величины, яркости и удаленности воспринимаемого предмета, выделение деталей, из которых состоит предмет. Каждый из этих процессов может подвергаться изменениям под влиянием эмоциональных факторов. Независимо от того, воспринимает ли человек предмет, имеющий для него значение, или же относительно нейтральный предмет, на содержание восприятия могут оказывать влияние эмоции, вызванные ранее действовавшими факторами. Это влияние проявляется прежде всего в изменении значения воспринимаемого содержания. Установки и эмоции оказывают большое влияние в силу такой характеристики восприятия, как избирательность. Избирательность восприятия зависит не только от объективных свойств предметов, которые воспринимаются, но и от субъективных условий, которые есть в самом воспринимающем человеке, в частности от его апперцепции.

Внимание, безусловно, подчиняется нескольким факторам. Во-первых, это внешне воспринимаемых субъектом раздражителей , они могут влиять на объем и устойчивость внимания. Также , существует вторая группа факторов, определяющих внимание – те , которые связаны не с внешней средой, сколько с самим субъектом ,

его установками, эмоциональными процессами. Во многом именно внимание влияет на успешность той или иной деятельности.

Память является сложным психическим процессом, состоящим из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Память позволяет накапливать, сохранять, а впоследствии и воспроизводить необходимую информацию. Известно, что лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека. Все, что связано с его потребностями, интересами и целями. Следовательно, чтобы лучше запомнить необходимо ставить цель, что безусловно требует от человека мобилизации его ресурсов и возможностей.

Целью исследования является изучить влияние тревожности на показатели памяти, внимания и восприятия. Объектом исследования – мужчины и женщины в возрасте 18 до 35 лет. Гипотеза в наше исследование звучит так : при повышенном уровне тревожности снижаются пороги перцептивной чувствительности, показатели оперативной памяти, повышается уровень концентрации внимания.

Методики:

1. Цветовой тест Люшера
2. Компьютерная программа для регистрации величины зрительной иллюзии Мюллера-Лайера (Шошина, Пронин, Шелепин, 2010)
3. Методика Мюнстенберга
4. Методика «Оперативная память»
5. Корректирующая проба